

# Orientación para Personas bajo Cuarentena en el Hogar debido al Contacto Cercano con una Persona con la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

**Esta orientación es para individuos que han tenido el contacto cercano con alguien con COVID-19.** Si eres un trabajador de cuidado de salud, un primer respondiente, o un trabajador de otra entidad de [infraestructura crítica](#), favor de comunicarse con su empleador y referirse al sitio web [de los CDC con las prácticas de seguridad para trabajadores de infraestructuras críticas](#) para obtener orientación.

## ¿Por qué me piden que me ponga bajo cuarentena?

Has estado en contacto cercano con alguien que tiene un caso confirmado o sospechoso de la enfermedad de coronavirus de 2019 (COVID-19). Aunque actualmente puede sentirse bien, es posible que también esté infectado con el virus de COVID-19. Después de exponerse, puede tardar entre 2 a 14 días hasta que aparezcan los síntomas, por lo que es posible que no sabremos hasta 14 días después de su último contacto con el individuo con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19, si está infectado o no. Le han pedido que se ponga bajo cuarentena en caso de que tenga el virus, para que no se lo transmita a otros, especialmente porque las personas pueden transmitir el virus hasta 48 horas después de que aparezcan los síntomas. Sus acciones pueden prevenir la propagación de la enfermedad durante esta epidemia.

## ¿Cuánto tiempo debo mantenerme bajo cuarentena?

Su último día de cuarentena será después de 14 días desde cuando tuvo contacto con el individuo con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19. Si continúa viviendo con, o si cuida a una persona con COVID-19, la orientación de cuarentena es la siguiente:

- Su periodo de cuarentena terminará 14 días después de que todos las personas en su hogar han comenzado a seguir las [instrucciones para el aislamiento en el hogar debido a la enfermedad de coronavirus de 2019 \(COVID-19\)](#).
- Si ya comenzó su cuarentena de 14 días y luego tuvo instancias adicionales de contacto cercano con la persona con COVID-19 (como estar entre 6 pies de distancia para periodos de tiempo prolongados, o si tuvo contacto con sus fluidos corporales o secreciones (como tos o estornudos), si compartieron utensilios o saliva, o si le brindaron cuidado sin utilizar equipo de protección personal), tendrá que recomenzar el periodo de cuarentena para 14 días adicionales.
- Si no tiene síntomas, no hay necesidad para recibir una prueba. Si le han realizado una prueba, tendrá que permanecer bajo cuarentena para 14 días, incluso si el resultado de la prueba sea negativo.

## ¿Qué debo hacer mientras que estoy bajo cuarentena?

Debe restringir actividades y limitar cualquier movimiento que podría ponerle en contacto con otras personas durante el periodo de cuarentena.

1. Quedase en casa—No vayas al trabajo, la escuela o las áreas públicas.
2. No permite que personas visiten su hogar.
3. Sepárese de otras personas en su hogar (a menos que ellos también están bajo cuarentena).

# Orientación para Personas bajo Cuarentena en el Hogar debido al Contacto Cercano con una Persona con la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

- Seleccione un cuarto específico en su hogar que utilizará para separarlo de otras personas—Permanezca en ese cuarto, lejos de otras personas cuanto más se pueda. Es especialmente importante mantenerse alejado de las personas que corren mayor riesgo de enfermarse gravemente si se infectan. Este incluye a personas mayores de 65 años, personas con condiciones médicas subyacentes, o que padecen de inmunodepresión.
- Usa un baño separado, si sea disponible.
- Practique el distanciamiento cuando está cerca de otras personas en su hogar— Trate de mantenerse a por lo menos 6 pies de distancia de otras personas. Si no es posible lograr esta distancia, use una cubierta facial.
- Manténgase separado de sus mascotas.
- No prepara ni sirve comida a otros.

## ¿Puedo salir de mi casa durante la cuarentena?

No puede abandonar su lugar de cuarentena ni entrar a otro lugar público o privado, excepto para obtener atención médica necesaria.

- Si no tiene alguien que pueda ayudarle con sus necesidades esenciales, ni hacer arreglos para la entrega de comida u otras necesidades a su casa y dejarlos en la puerta [llame al 2-1-1 para conocer más sobre servicios disponibles.](#)

## ¿Como debo monitorear a mi salud durante este periodo de tiempo?

Monitoree su salud para los signos y síntomas de COVID-19. Tómese su temperatura dos veces al día. Esté pendiente de:

- Fiebre (temperatura de 100.4°F/38°C o más)
- Tos
- Disnea o dificultad al respirar
- Otros síntomas iniciales que debe mantener en cuenta son los escalofríos, el dolor corporal, dolor de garganta, dolor de cabeza, la diarrea, náuseas/vómitos y las secreciones nasales.

## ¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

Si presenta cualquiera de los síntomas anteriores, es posible que tiene COVID-19 y debe llamar a su proveedor de atención médica para consejo médico. La mayoría de las personas con COVID-19 presentarán una enfermedad leve y podrán aislarse y recuperarse en su hogar. Sin embargo, si eres una persona que corre mayor riesgo de enfermarse gravemente si se infecta, como un adulto mayor de 65 años de edad, una mujer embarazada, o un individuo que padece de una condición médica como una enfermedad crónica o la inmunodepresión, infórmale a su proveedor de atención medica sobre sus síntomas y busca cuidado médico temprano si sus síntomas empeoran.

# Orientación para Personas bajo Cuarentena en el Hogar debido al Contacto Cercano con una Persona con la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

No todas las personas que tienen COVID-19 necesitan hacerse la prueba.

- **NO** necesitas realizarse la prueba para COVID-19 sólo para confirmar que tienes la infección.
- **Sí necesitas permanecer en casa** para 7 días desde el momento inicial que aparecieron sus síntomas y 3 días después de que haya desaparecido su fiebre por completo y sus síntomas respiratorios hayan mejorado.

Llame a su proveedor de atención médica si tiene preocupaciones o preguntas sobre la necesidad de realizarse la prueba. Debería continuar aislándose y seguir la orientación proporcionada en [las instrucciones para el aislamiento en el hogar debido a la enfermedad de coronavirus \(COVID-19\)](#). Si sus síntomas empeoran o no se alivian y necesitas solicitar atención médica, asegúrese de ponerse una mascarilla antes de ingresar a la instalación para proteger a los demás de contraer la infección. Si necesita asistencia de emergencia, llama al 9-1-1 y avísale al operador que has estado en contacto cercano con una persona con un caso de COVID-19 confirmado.

## ¿Qué hago si necesito solicitar cuidado médico?

Si tienes síntomas leves o moderadas, tal como la fiebre, la tos o la disnea leve, llame a su proveedor de atención médica para recibir consejos por teléfono o telemedicina e informales que has tenido contacto con alguien con COVID-19.

Si necesita solicitar cuidado médico y experimenta nuevos síntomas de COVID-19, asegúrese de ponerse una máscara quirúrgica. Si no tienes una máscara quirúrgica, debe ponerse una mascarilla de tela.

Use su vehículo personal si sea posible. Si no puede manejarse sólo, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor y deje las ventanas abiertas — No debe usar los modos de transportación público.

**Llama al 911 si experimenta cualquier síntoma que requiere atención médica de emergencia, tal como:**

- La falta de aire
- Cara o labios azules
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Aturdimiento o mareo severo y persistente
- Confusión nueva
- Nuevas convulsiones o convulsiones imparables
- Inconsciencia

# Orientación para Personas bajo Cuarentena en el Hogar debido al Contacto Cercano con una Persona con la Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19)

## ¿Notificaré los Servicios de Salud Pública a mi lugar de trabajo o escuela?

Los Servicios de Salud Pública no divulgarán ni publicarán ninguna forma de información personal a su lugar de trabajo o escuela, a menos que sea necesario hacerlo para proteger a su salud o la salud de los demás.

## ¿Qué debo hacer si tengo preguntas adicionales?

Visita nuestro sitio web [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) para obtener más información, recursos y orientación. Favor de llamar a su proveedor médico si tiene preguntas relacionadas con su salud. Si no tiene un proveedor de atención médica, seguro médico o si necesita ayuda para encontrar recursos comunitarios, llame al 2-1-1 para asistencia.